賭博之害

吾國習俗常以賭博消閒。官吏四民。無人不學。無處不行。不論親友會談。舟車偶集。皆以此爲樂事。往往自晨至晚。自夜達明。廢寢忘食。不洗不梳。抛棄正經。忘懷百事。同坐見有不肯賭博之士。人反笑之。以爲迂闊。此風盛行。男女並沾。使全國之民。成爲賭博社會。實是最可悲之現象。國勢之不振。民德之不昌。賭博實爲此中毒根。聞西國有識之士。稱中華爲賭博之國。且言政治腐敗之原因。皆由賭博之毒。深中人心。故有種種不堪之現象。凡我國民一聞此言。即宜大發憤激。定志改革惡習。掃除此牢不可破之毒害。庶幾全國氣象。爲之一新。而後社會可以進步。今將賭博之害。略說一番。以助世人之猛省。

（一）費光陰。常見賭博之人。擲骰弄牌。晝夜不止。飲食俱忘。別件事體。皆無心幹辦。而獨沉溺於此。不知光陰爲人生之至寶。萬般事業。賴此爲根基。今乃不知愛惜。浪擲於無用之地。豈不罪過。如其人能將此番光陰。用於學問。則可成佳士。用於營業。則可成鉅商。用於農工。亦可利達。今用於賭博。非徒無益。反有大害。少年子弟。益宜速悟。斬斷此惡。期成大業。

（二）損精神。賭博之時。其心最專。其神最旺。無非注意於奪人之財。占人之利。

人作平常正業。數時之後。自能休息。惟賭博則連日連夜。不知疲倦。並非其人格外健壯。但因全身之精神。一時提起。盡力消耗。所以最傷身體。老於賭博之人。其精神盡已消耗。加以飲食失時。寒暑失宜。時或小得便宜。卽高興異常。時或墮人術中。卽不勝忿恨。驟喜驟怒。皆爲致病之由。吾人好好元氣。用於正途。惟恐不足。何苦自殘自剝。終至不可救藥之地位。奉勸世人。勿自棄有用之精神。於此無益之閑事。

(三)耗貲財。好賭之人。無不思勝。一次失敗。以爲下次可以復贏。漸入迷途。終無止步。豈知賭塲中人。靠賭爲生。狡詐百出。計謀千端。決不使人占著好處。反欲你傾囊倒橐。方肯罷手。人到其中。想得財利。眞是大愚不靈。想差主見。至於朋友來往。逢場作戲。無論誰勝誰敗。皆須耗飲食之資。油燭之費。全不生利。只有耗財。賭博之人。本思求利。今透底一想。可知全是空虛。又何苦如此。況且輸錢。原屬落空。卽使贏得朋友之錢。亦是不義之財。與盜竊所得。更無分別。人雖無恥。亦不甘居盜賊之名。而今乃巧取人財。暗喪天良。於心安否。吾願世人。子細思想。速速回頭。

(四)誤正業。人生世上。各有正務。一受賭迷。遂至放棄。卽使勉强作事。其在執

業之時。心思不能安靜。一味思想賭博之興趣。惟求草草完了。便可偷閑。重決輸贏。所以少年子弟。一染賭博之習。其所營之業。無問高低。無不失敗。如依人作事。則遲早爲人辭歇。自立事業。亦終歸無成。如不肯改絃易轍。盡革舊習。其人終入下流。困苦流離。無人可惜。

（五）壞心術。嗜賭之人。心中道德思想。日見消亡。行善能力。日見減削。自己失掉尊重之心。人家看他一文不値。端人正士。不願往來。心術愈弄愈壞。全人被賭博之癖纏住。更無氣力舉行正事。家庭之間。失去天性。父母之命不聽。妻子之言不理。子女之苦不顧。家境不問如何。只知自適其意。若無錢供其賭博。則傾家蕩產。典飾賣衣。亦所不恤。家人忍飢受寒。宛如不見不聞。其是非之心。蕩然無存。惻隱之心。全行消滅。滅性害理。無物可比。旁人觀之。十分歎惜。而陷溺其中者。仍毫不覺悟。天下可悲可恨之事。莫甚於此。

（六）叢罪惡。賭博又爲衆罪之根。凡爲賭者。無不說謊。因其存心欺騙。專圖私利也。賭博之習既深。自已資財。每恨不足。於是偷盜之心。從之而生。或擅取東家之物。或暗虧同伴之財。其初原想賭局一勝。即可歸還。不知此種希望。盡屬虛空。一旦事破。身敗名裂。西國善士詳細調查獄中之犯人。大半因於賭博。又

考究短見者之數目。知因賭博而自殺者。爲數最多。如此大惡之事。吾人豈可作爲尋常消閑之具。

賭博之習。多在少年沾染、一有此好。極難改革。自重之士。賭博之地勿走。賭博之人勿近。每日勤務正業。不可閑蕩。如有暇時。則藉正當之游戲、娛樂身心、商賈文人。終日多靜少動。宜以勞動身體之事。作爲消閑。如打球、弄拳、蕩舟、乘馬皆屬合宜。最簡易者。每日步行五里至十里。將附近之名勝古蹟。街坊里巷。一一熟悉。最是有益。否則養鳥種花。品樂唱曲。尙爲有益無損。以農工爲業者。終日勤動身體。困乏之則當用腦力以散心。如看書閱報。奏樂下棋。方爲有益。更進一步說。則人於正業之外。如有空閑。即宜辦有益於人之好事。萬不可以賭博消閑。既害自已。又害他人。此外如賭東道。買彩票。賽馬競舟等。皆爲賭博之類。一例均宜戒絕。我中國之人。若望國家興盛。必先將賭博之習。剷除乾淨。否則他事雖然十分講究。亦屬枉然。

戒除邪淫

吾國風俗與世界各國比較起來。好處固有。不好之處亦多。內中有一件事。可稱最劣。而且關係極大。凡有心人均宜注意。即淫邪汚穢之風流行民間是也。試在街上鄉間留意。衆人口唱之歌曲。大抵淫汚不堪。又聽平人日常談話。時時夾入邪穢之語。代代相傳。老小男女一例沿用。恬不爲怪。如遇二人爭鬧。則用極穢言語互相辱駡。實爲天下各國所未有。古人說言語是心之聲音。我等之語言既如此汚穢。則此心之不淸潔。亦不待言矣。此心既壞。淫風遂盛。千百年來。損害國人之身心道德。不知多少。我等今日都知國富民强爲中國救亡之要著。但若不將此淫邪之風蕩滌乾淨。則富强毫無指望。所以各人皆宜立志向上。以整齊風俗。感化人心。爲要圖。

古時西方有羅馬國。地土極廣。人民極强。立國數百年之後。淫風漸盛。流行全國。將國民之身體德性。一齊傷損。剛在北方起了一等苗族。文化雖是不高。心性卻是淸潔。所以剛健武勇。篤實誠懇。漸漸侵入羅馬。羅馬之兵。當初最稱善戰。此時卻敵不住。到底國度滅亡。百姓遭災。考其禍根。皆在邪淫爲害。吾人觀此。急當猛醒回頭。力圖風俗之正潔。

邪淫之害。說之不盡。第一是害身體。世上許多惡毒之病。皆因淫邪之故而起。

且本身沾疾。又可傳染他人。蔓延不已。言之實可痛心。每見少年之士。平日品行端正。只因一時不愼。或爲劣友引導。偶然失足。終身受苦。心中無限愧悔。亦已無及。更有多數少年身體柔弱、疾病牽纏。若能澈底根究。則可知亦由色情不制。妄自斵喪所制。不要論到別樣。即心中妄動邪念。雖未見之實行。已足使人衰弱。因腦中常存幻想。即使體內發生過量之精液。貽害身體。

第二是害腦力。邪淫之毒。不但衰弱身體。更能損壞心力。西國有專門考究顛狂之醫士。查得顛狂之病。大半由於色欲不節。常見少年有才有力。正可發憤爲雄。作一番事業。乃因貪戀邪淫。遂至壯年遭不治之疾。一生希望。皆付流水。天下可悲之事。無甚於此。即使病不至此。但因存心卑汚。時時尋求淫樂。心力暗中受損。一切重大事務。俱不能擔任。無論身執何業。皆不能出人頭地。在旁觀者。不料其終止於此。孰知其暗中犯罪自滅前程乎。奉勸有志少年。以立身遠大自期。不但淫邪之事。不可偶犯。即淫邪之念。亦不可存。

第三是害子孫。吾人犯淫邪之惡。不但苦了自已。幷且要害子孫。自淫邪而來之惡病。如梅毒白濁之類。自先沾染家人。世界多少婦女。因丈夫之暗毒。終身患病。面黃肌瘦。不死不活。隨你延醫服藥。亦治不好。所生子女。往往不育。氣忿苦惱。不明其理。以爲風水不好。或是邪魔爲祟。那知都是爲父母的少年放縱

之故。卽使養大男丁。常帶暗疾。或是愚蠢不靈。或是衰弱早殀。老年父母嗟嘆怨憤。如若當日自守不犯邪淫。則可不至於此。奉勸世人。如要兒女長大健壯伶俐。則當謹守此身。勿犯淫惡。

第四是害心靈。邪淫之害在身體上顯出來的。尚是淺而易見。更大之害。乃損人之心靈。凡人一犯此罪。一而再。再而三。決不能自止。邪淫之勢力。正如一條鐵鍊。將其人縛住。心靈十分柔弱。雖已深悟已失。亦料到將來之危險。然竟無力可以改正。心爲一身之主。已作了此罪之奴。失了人之品格。見正人君子。暗地抱慚。對天上大主。羞愧無已。若不回頭。終必滅亡。回頭之法。全在依賴天神之能力。斬斷惡根。方可救藥。雖以前所行之果報。尚不能免。而以後身入正途。猶不失補救於萬一也。

戒除邪淫之法。約有六條。(一)少年之士。宜略知生殖衛生之理。及違背定律之危險。庶不至無知妄作。卽遇引誘在前。胸中亦有把握。(二)食物宜淸潔。肉類香料。易激獸慾。當少食。菸酒之類。全行戒絕。牀上被褥。不可太厚太煖。日夜勤動。不稍偷閑。如有暇時。則宜運動肢體。(三)閒書小說。戒勿入目。行爲不端。喜說汚語之人。勿與往來。常宜親近老成。以免惡人引誘。近今戲劇。多屬不正。以勿觀爲宜。(四)身體覺有變異不適之事。可告之長上。求其指示。不可隱匿。

以爲無妨。亦勿信報章廣告。妄服藥餌。(五)年至二十以上。宜作婚娶之計。揀選淑女。早成家室。(六)研究基督教眞理。皈依基督。得天神之保護。凡少年男女。果能依得以上六條。則可免終身之悔。享無限之福。

各方志士。不但自己當守節。不犯淫。不二色。更宜糾合同志。改革風俗。其法約略如下。(一)在學校中或開演說會。專爲少年講明守貞之重要與方法。(二)流通戒色窒欲之書册單張。(上海聖教書會與青年會組合各有數種)(三)結合社會。廣勸同志。勿娶妾。勿狎妓。(四)約同鄉里。禁絕銷燬陷害少年之書畫。(五)勸導世人。救拔苦海女子。使之改業從良。并請求官吏。禁止販賣人口之惡習。

嗚呼。吾國社會之墮落。日甚一日。全恃國中見道立志之人士。互相鼓舞。協力救援。伏望閱此文者。同來補助。勿袖手旁觀也。

公益講話第十　中華基督教青年會全國協會刊行
Social Service Series, No. 10. Purity, by H. L. Zia.

菸酒宜戒

人生在世。免不了有嗜好。所以散心消閒。似乎亦是要緊。但嗜好當分別好歹。好的原是有益。歹的卻是有害。今見世人都好菸酒二項東西。實是無益有損。可惜大概人不去思想。看見人家喫。也就學着喫喫。不知其中害處極大。在下要略說一番。望讀者因此醒悟。不再吸菸喫酒。

論到烟的種類。我國本有水旱菸鼻菸。是數百年前從西洋傳進來的。以後中國自種自造。近來又有香烟與雪茄烟。純從歐美運來。吸的人日見其多。暗中受了無量損失。吾人不可不猛省。吸烟的害處。一是耗費銀錢。譬如喫水旱烟每日用十文錢。一年便是三千六百文。四十年便是一百四十四千。若把此錢省了。積蓄起來。可成一件事業。況且大概人喫烟的費。尚不止此數。則所化更是多了。我中國一年買香烟的錢。差不多有數千萬元。合了水旱烟的消費。更是不貲。大家常說作事業沒有錢。何不把此項無益之費省去。二是毒害身體。無論何種烟內。其中都含菸精。只有多少的分別罷了。烟精是極毒之物。只消二釐。便可毒死人。一點便可毒死狗。（烟管中烟油能毒死人即是這個緣故）吸烟的人。日日受此

毒。只因由漸而進。故不至一時喪命。但其毒積在身內。遲早終有效驗。心肺腎胃腦皆易患疾病。二目失明。癲狂癱瘓之症。多因此而起。我人何苦用金錢去買此毒物。少年子弟吸烟。受害更烈。因能阻其身體發長。使之體氣虛弱。所以外國律法。不准兒童吸烟。我國男女童子。多喜效大人吸菸。若不速行禁止。是使種愈弱。國愈衰也。可不懼哉。三是損害事業。大凡吸烟之人。其腦力目力心臟之運動。手足之伶俐。俱不及不吸烟者。所以西國招兵之規。則不收吸烟之人。因其放槍作事。都不穩足。美國鐵路公司。不准雇用吸烟之人。因其目力手力。俱已受損。必至誤事。又有大學校數區。屢次查驗。知學生之吸烟者。比不吸烟者。件件皆遜。由此可見吸烟妨礙職業。吾人欲求事業之成功。必不可吸烟。四是敗壞道德。人一吸煙。品性暗中受損。羞恥之心。是非之心。決定之力。皆比前爲劣。所以易於犯罪作惡。西國善士。在監獄內細心查核。見少年犯罪之人。大半吸煙之癮甚重。即是證據。五是遺害子孫。格致家查得實據。知吸煙之毒。不但可害本身。兼害兒孫。常見少年生而耳目不明。腦力遲鈍。實因上代吸煙所致。子弟無罪。受此惡果。吾人之心何以能安。以上五害。惟望閱者細心思想

則菸之當戒。不待多言。

酒之爲物。其來已久。各處製造。種類繁多。大概可分燒酒與紹酒二大類。其中含有酒精多少不一。喝酒要醉。即因受了酒精之毒。原來酒精是件毒質。其性猛烈。遇火能燒。酒愈濃。其所含之酒精愈多。醉人愈易。頂好之膏粱燒酒。內中含酒精大半。純酒精兇至不能入口。平常之酒。飲之成癮。亦因酒精之故。酒精一入人身。使血液速流。心經增跳。皮膚與內膜放鬆。消化停滯。腦筋麻木。久飲不止。則心肝胃肺腎腦。無不漸損。而百病叢生矣。最多見者。爲酒隔癆瘵反胃腫脹癲癇等症。而且飲酒之人。一經刀創。較他人更危。凡遇傳染病。比他人易染。飲酒者何苦貪杯。減少自己抵拒疾病之能力。酒不但害身體。更害心思。飲酒之人。其學問之工夫。思想之能力。均因此減少。細巧之手工。皆不能作。其人之品性。因而變壞。漸成酒之奴隸。家人子女。一概不顧。惟知自縱其慾。心中之惡念。如淫邪驕傲兇殘妒忌等。一一爲酒所激動。隨意所之。不知顧忌。此酒醉之後。所以無惡不作也。即使飲酒之後。不至闖禍。然以有用之金錢。用於無益之地。使家人衣食不足。長居貧賤。即此一端。便可算爲惡了。豈可不戒。更有可

怕者。即飲酒之人。其後裔必受酒之害。西國醫學家細心考查。知兒童生而殘廢癲癇精神不足。腦筋不淸。大半爲上代飲酒之故。吾人不爲本身計。獨不當爲子孫計乎。常人每謂酒可致煖。不知此乃大誤。因酒方下肚。催血速流。身體似乎覺煖。但止暫時。其後身體寒冷。反較不飲之時爲甚也。又謂酒可補力。所以寗可少喫飯。多飲酒。不知初飲酒時。人身氣力一時覺得健旺。此便是酒能欺人之處。因爲他把精神提起。一時顯出。所以見得健旺。那知過了一刻。氣力全無。須休息久之。方可復原。酒又何嘗增人之氣力。總而言之。前代之人。此理不甚明白。常以酒爲佳品。今則科學日精。查考日細。酒之害處。一一淸楚。知其眞是無益有害之物。決不宜當作飲料喝。

以上略言烟酒之害。句句都是眞言。都有佐證。望讀者留意。決定三項志願。努力實行。一、此後不再吸烟飲酒。二、勸導友朋戒絕。幷且以身作則。以望後生子弟不染此習。三、設立戒煙戒酒之會。廣爲勸導。此亦加添社會幸福之一法也。

菸酒之害詳見本協會刊行衛生新義中國與紙菸二書

治癆善法

吾人一聞某處有大戰事。死傷數十萬人。便驚嘆得了不得。又如聞某處有鼠疫。病殺人數萬。又駭愕異常。因其一時殺人如許之多也。但有一種病症。每時每刻。無不殺人。在中國至少每年殺八十萬人。在天下各國。每年共計殺三百萬人。時辰鐘每過一分。計殺六人。更無他病。從古到今。時時不斷。且所殺者大半爲青年有用之人。你想可慘不可慘。但若世人都醒悟過來。協力同心。滅除此病。則不久便可滅盡。且其法亦不難。請問讀者願意輔助否。所說的病。即人人皆知之癆病是也。

肺癆俗稱癆瘵。又曰內傷損症。其根即在肺部。有無數極細之病毒。名曰細菌因其似菌而細人目不得見之化生日多。腐爛肺體。且發出毒液。和入周身之血中。使人由漸衰弱。起咳嗽。潮熱盜汗吐血諸病象。愈久愈無膂力。終則不治。

癆症之起。人每不覺。惟知精神不佳。胃口稍損。故恒以爲無他。直待瘠瘦枯黃。飲食無味。或吐血壯熱。臥床無力。始延醫調治。則其病已成。難以挽救。所以凡人皆宜留意。若自覺作事易乏。或下午發熱。或咳嗽久而不愈。即宜請西醫診視。以定肺部有損與否。且必再三查驗。不可大意。因癆症初起。一治便愈。若漫

不經心。躭擱時日。則病已成。不易救治矣。其病之來。不易覺察。故愈宜注意。

癆症乃由傳染而起。人之身體因重病之後。或養生不愼。或操作過度。積久輭弱。肺部一沾病毒。便由此起病。病毒之入肺。乃因患此病者痰中含有無數病毒。若隨意唾痰於地。痰乾之後。病毒和於灰塵。飛揚空中。體弱之人在呼吸時吸入肺中。積久則起癆症。癆病之毒亦易由蒼蠅之足。沾於食物。病者所用之杯盌巾帕。常黏病毒。他人用之。亦可傳染。凡病人不知消滅病毒。其同居之人。必易染及。每見一家之人先後得此病而亡。卽因此故。吾人當牢記如無外來之病毒入肺。則決不患癆症。卽偶有少數病毒入體。尙無大礙。惟久與病者接近。（其人不知消毒）或居病者前住之室內（此室未經消毒）則最是危險。不可不戒。

防免癆症之法。可分六條。(一)人人宜講個人衛生。飲食得宜。起居有時。勞動肢體。深長呼吸。節慾平氣。戒酒禁烟。務使身體健康。則病毒不能侵入（個人衛生之法詳見公益講話第一）(二)多在戶外工作運動。如居屋內。則宜多開窗戶。使空氣淸潔。凡多灰塵之工業不宜作。多灰塵之處不宜往。(三)唾痰宜唾入痰盂。後加濃鹻水。煑沸。則癆病之毒盡死。不再害人。或唾於厚草紙上。用火燒燬。切不可沾手及他物。亦不可唾在地板及路中。因癆毒不死。隨風散布。不但可害未病之人

即已病之人。再受毒病入肺。病亦加重。(四)病人所用之盌盃箸勺巾帕面盆等物。他人不可取用。且當時時以沸水洗之。(五)小兒體氣未充。比大人易受病毒。所以不可使親近患癆之人。亦不許人嗅其面孔。更告以勿用口含錢釘等物。亦勿食他人之食餘。(六)患瘰癧及穿骨流疽者所流之膿水。其毒與癆毒無異。亦宜用前法除滅。凡已病與未病者。如能照以上所開六條方法。則癆症不至傳延

萬一不幸得了此病。則不可慌張。宜訪尋高明西醫。靜心調治。或到專治肺病之醫院內。(日本國有之·江西牯牛嶺普仁醫院。專治肺癆·)安居調養。更爲妥當。病人宜切記以下數件事情。(一)肺癆雖爲重症。不設法醫治則必致命。但如合法調治。則恒可挽救近來已有多人雖患肺癆。仍得健康。可以爲證。所以心內不可愁煩。(二)此病非藥力所能愈。世俗所稱一切單方。俱不可信。非經醫士開方。不可輕易服藥。(三)此病治愈最需時。少則數月。多則數年。病者不可性急。亦勿輕聽人言。東奔西走。反至疲乏。惟謹從明醫之言。耐心調理。斯爲上策。(四)治癆之法。只有三字。一曰氣。二曰食。三曰息。凡患病者。日夜宜居淸氣之中。最好晝夜坐臥在廊下面南。有日光而無寒風之處。如居屋內。則臥室之內。不得有他人同息。窗

戶晝夜開敞。且多見日光。方爲合宜。最忌汚穢暗濕。多人同居。門窗緊閉。此氣字訣也。食品宜清潔。牛乳。鷄子。白米。麪食。大豆。牛羊肉爲上。猪肉。鷄鴨。魚類次之。火腿可食水果不妨多食。胡桃。杏仁。花生。松子等。亦佳。食時宜細嚼緩嚥。適可而止。忌食過度。忌食不消化。忌飲酒吸烟。此食字訣也。魚肝油可服參茸等不必服病者如有吐血、發熱、精神疲乏等病象。宜日夜靜臥。或倚於眠椅。不可行走坐立。以待病象盡無。而後復原。雖臥至六月一年。亦不可生厭。此息字訣也。善用此三法者。其病可治。

早先之人。不知治癆病之善法。妄投藥石。或不肯靜養。所以傷人甚多。爲百病中之最兇者。近五十年來。西國講求治癆之法。日精一日。專門醫治肺癆之院。亦日多一日。所以因此症而死之人。其數大減。有等地方。竟比前減至一半。吾國每年病此而死者。有八十萬人之多。病者有三百二十萬人之多。若不大家協力除滅此病。則弱種衰國。亡家絕嗣之禍。必至日增。吾願閱者人人傳說。共守防免之法。以期終能撲滅此人類之大敵。防治肺癆之法詳見本協會刊行之免癆神方一書

防病傳染簡說

人生免不了疾病。但疾病亦有兩種分別。一是從身內自起的。譬如胃痛癱瘋。是因胃與腦筋有了損傷。不能盡職。一是從身外傳來的。譬如瘟疫天痘。必先有別人患此。然後延及我身。不然是一定不會自發的。此等傳來的病。便叫作傳染病。在世上所害死的人。其數最多。（如三十餘年前霍亂吐瀉蔓延浙東死者十萬人百年前天痘在墨西哥國曾殺六百萬人）但傳染病皆可設法防免。則不至多人夭折。所以本篇略言其法。使衆共曉。以滅其害。

傳染病所以能傳延之故。皆因患病者在呼吸、涕唾、便溺、膿涎之內。含有最細之病毒。（人目不能見之）由空氣、用具、食品、飲料、及蟲類廣傳於人。（此病毒乃極微之生物）若能設法消滅病毒。或不使近我身體。則吾人決不至患此類病。以下所論防免之法。皆以此意爲根本。

天痘。（一名天花）此爲殺人最多之重病。患者之痰涕皮膚。俱有病毒。自空氣與各色物件。（凡經病人所觸者）傳染於人。防免之法。惟在早種牛痘。小孩在一歲之內。即宜種牛痘。以後每過五年。重種一次。可免天痘。中國種痘舊法。危險殊甚。今有牛痘。不宜再用。凡患天痘之人。應與無病之人隔離。（隔離之意詳見下文。俗謂出痘者不可見生人。其實則生人不宜見出痘者耳）

喉痧。（一名白喉。又曰爛喉痧）患此病者。身體發熱。喉間腫痛。窺之可見白色假皮。宜急延西醫。用抵毒苗。（一名櫻跌一託薪）射入皮膚。早治可保無患。太遲則恐不及。患病者宜隔離。因病者呼出之氣。

能傳染他人。病者所觸之衣物。未經消毒。（消毒之法詳見下文）他人不可服用。凡人一覺喉間腫痛。卽請西醫用抵毒苗射入皮膚。是萬全之策。

。霍亂。（一名虎列剌症亦名癟螺痧）此爲急烈重症。患者多不治。病毒由吐瀉之物散布飲料食品而傳播。或因蠅足沾帶。所以病人宜隔離。所吐瀉之物。必和以消毒藥水。深埋土中。不可入厠。未病者防免之法。戒食生冷。惟飲熱茶。食熱飯熱肴。不使蒼蠅棲於食品之上。他人用過之杯盌勺箸衣服。一概不用。食時必先洗手。又泄瀉之症。亦可按此法防免。

。瘟疹子。（一曰猩紅熱症）此症與瘄子相似。小兒多患之。身體壯熱。喉痛。發大塊紅瘢。症非極險。但易傳人。病毒由汗溺呼吸。剝脫皮膚而傳。患者必須隔離。病人所用之衣物。宜先消毒。

。鼠疫。（一名黑死病）此爲急烈重症。閩廣二省多見。患者難治。病毒由鼠身之蚤而傳。防免之法。首在。畜猫滅鼠。

。赤白痢疾。夏秋之間盛行。病毒由病人之糞。散布水中土內。以及菜果之面。或由蠅足沾於食物。防免之法。與霍亂同。

。傷寒。（一名發疹窒斯扶）此症由貧乏汚穢而起。大兵飢荒之後盛行。傳染極速。發熱之期。以十四日至二十一日爲度。常發紫瘢。每易致命。其病毒由空氣而傳。但稍遠則毒力驟減。防免之法。惟在使病人隔離。（壓蝨亦能傳此症）

漏底傷寒（一名小腸壞熱症 又名腸窒扶斯）此亦危症。與傷寒性異。而易相混。常有泄瀉。爲其特異之點。頗易致命。病毒不由空氣而傳。乃由泄瀉之物沾染井河之水、蠣蛤、菜果、牛乳、灰塵。由飲食呼吸入人口腹。或由蠅足沾於食物。防免之法。與霍亂同。病人不必隔離。而其衣被及所觸之物。均須消毒。糞溺遺於專器。立用藥水消毒。埋於地中。不可傾入厠內。

肺癆（一名內傷 又曰瘵損）此症之傳染。與前諸症略異。其勢緩。故人不覺。然其廣延致命。實爲衆病之首。病毒在痰涎之中。吐於地面。待乾則和於灰塵。飛揚空中。人吸入之。多則致病。防免之法。宜多居戶外。不近灰塵飛揚之處。病者用過之杯盌勺箸手帕衣被書籍房室。必先消毒。他人方可用。病者之痰涎。宜受以專器。用火焚燬。或煮沸而傾之。病者不必隔離。但小兒不宜與病者同居。亦不宜親近。患穿骨流疽與瘰癧者之膿液。宜與患癆者之痰同法毀滅。如世界人人能合法焚燬痰涎。則癆症不久可絕。（防免之法詳見公益講話第五）

瘧疾（一曰瘴氣症）此症之毒由一種蚊及水土而傳。防免之法。在居處高爽。勿近池沼水田。夏日必用紗帳。或預服金鷄納霜。

腳氣（一曰輭腳病）此症雖非傳染病。而常見數人一時同患之。防免之法。在多食黃糙米、大豆、菜蔬。

眼癰。患者眼痛胞腫。時垂濃淚。致人失明。最是苦痛。防免之法。他人用過之手巾。不可近

目。手非先洗淨。不可擦目。病者當以絨布抹目。抹後卽行焚燬。一目有疾。他目須用淨布遮掩。手指一與病目相觸。卽當洗淨。

防免傳染病公用之法有二、一曰隔離。卽令病者獨居醫院一室之內。除醫者與侍病者之外。他人一概不准出入。侍病者由病室出外。亦必換衣洗手。則病毒不得傳出。自不蔓延。如病人不能入病院。則在家中。亦當仿此辦理。二曰消毒。病人所居之室。前後閉門。塞隙。室內置水一桶。水面浮洋鐵盆。盆內置硫黃末十餘兩。置燃炭一塊於其內。卽封門牖一日。薰之二次。始保平安。病人用過之衣。被枕褥。宜以鹻水煮透。方可再用。病室中之什物器具。宜用沸熱鹻水滌洗。病人之糞溺痰涎。均宜注以加播匿酸(一曰石炭酸西藥店中有之)消其病毒。然後深埋地中。惟患癆者之痰。必須燒燬。或和濃鹻水煮沸。其毒方消。

以上所言。甚爲簡略淺近。以期到處可行。然句句都是要語。如盡力遵照。則可防免各等重病。人己俱得幸福。

公益講話 第四　中華基督敎青年會全國協會刊行
Social Service Series, No. 4, Preventicn of Disease, by H. L. Zia.

清潔之要

世界各國之人。自野蠻至文明。程度不齊。有一件事。甚足表明文明之高下。即人民之清潔是也。大凡文明之國。其人身家城市。都是非常潔淨。吾國幾千年來。已是有教化之國。然於清潔一道。比東西洋各國。還差得多。所以國民受了許多害處。并且爲外人所輕看。皆因不講清潔之故。所以在下此番講話。要請大家注意

清潔第一件好處。就是可免疾病。因爲人類種種病痛。多由不乾淨之故。若能講求清潔。事事周到。可說世間疾病十分中要去了九分。清潔第二件好處。就是教人自重。大凡人衣服居處。不能乾淨。其人的品格。亦不能高尙。惟有力求清潔的人。其性與善良接近。所以教育家每教兒童入學。先把手臉衣服收拾清楚。說是與他的行爲。很有關係。即是此意。清潔第三件好處。就是使人開懷因爲無論何人。都把清潔算爲悅目之事。汚穢乃可厭之物。天生美物。如日光清氣山川草木無不異常清潔。人求快樂。自必以清潔爲要

身體必須清潔。周身皮膚。盡是汗孔。時時出汗。冬少夏多。汗乃身內廢料。不宜黏著身體。所以每日宜用溫水沐浴一次。且用肥皂擦洗乾淨。即在冬寒之際。

至少亦必七日一次。溫水浴後。用冷水一二勺。倒在胸背後。用乾手巾抹乾。更是有益。（我國之人有一生不浴者以爲沐浴有傷元氣眞是謬說可笑）手足更宜勤洗。每餐飯前宜洗手。每夜宜洗足。頭髮亦宜按時沐濯。牙齒於每飯後。宜用牙刷刷淨。以免食物細屑嵌在齒縫。腐臭傷牙。鼻耳之垢。宜用輭巾拭除。（世俗令整容匠取耳垢作眼睛乃有害之事宜戒）指甲不當留長。甲下所留之垢。多含病毒。務宜洗淨。（俗語有指甲毒之說卽因此故）他人之牙刷、手巾、肥皂、均忌用。以免病之傳染。浴堂澡洗。亦有危險。不如在家沐浴爲妥。

衣服必須清潔。貼身襯衣受汗最多。若久著不換。則衣上之汚質。擦在汗管之面。易使人病。所以必宜勤換。外罩單夾衣。亦當按時洗刷。去其塵垢。棉衣皮裘被褥枕墊。當時時在日光中曬晾。因日光之力。能消滅一切病毒也。被褥外宜加單套。以便換洗。他人衣服。店鋪舊貨。必先經消毒之法。方可服用。（消毒法見公益講話）

第四、人生服御。補舊均不要緊。惟宜以清潔爲事。

飲食必須清潔。日常所用之水。無論取於井河。均先煑沸。方可入口。行路之時。口雖渴。勿喝河溪池塘之生水。止可飲茶。（吾國夏日施茶之舉實爲善事）生食之物。外皮多黏病毒。宜用冷開水洗淨。或削去其皮。方可取食。街中出賣之西瓜涼粉等。常含病毒。決不宜入口。熟食肴饌。則買歸之後。先當蒸過。乃可免患。庖廚之內。宜戒

除腐敗及自死之物。魚肉菜蔬。均須洗淨煮熟。食之始能無恙。夏日物易變壞。肴饌勿留至隔宿。隔宿則必再煮而後食。蒼蠅之足與糞。可傳極重之症。（如漏底傷寒霍亂吐瀉等症蠅皆傳之）故食物宜罩覆。勿為所棲。遇有疾病流行之時。則一切生冷概不入口。惟飲熱茶。食熱飯。熱肴。則病不易染。他人用過之盃箸。非經洗淨不宜即用。菸酒二物。含有毒質。以戒絕為佳。茶與咖啡。亦不宜多飲

居處。必宜清潔。房屋宜高燥。不與糞穢污池切近。宜向南。宜開窗戶。使日光空氣多入室內。則可消除病毒。日夜宜敞窗戶。以洩濁氣。而得清氣。因清氣實為健康之至寶也。室中時時掃除。桌案灰塵。宜以濕布揩拭。勿用毛帚拍拂。掃地宜先灑水。使塵不揚。或用濕布拖抹。因灰塵皆滿含病毒。拂掃則揚至空中。人吸入之。易於成病。糞穢痰吐。宜有一定儲受之器具。上宜加蓋。按時傾除。用火燒燬。或深埋土中。以免腐敗聚蠅。為疾病之媒。蚊蟲多傳瘧疾。家宅附近之無用積水。盡當填塞。或稍注火油於面。則蚊不能生。宜蓄貓以驅鼠。因鼠能傳染鼠疫症也。凡遷居最宜審慎。必細訪向日居者。並無傳染之症。（何者為傳染症見公益講話第四）次又細為洗濯。圬以白堊。方可居住。

言語必須清潔。外面事物。固件件要好。自己言行。更是要緊。可笑國人言語最

是汚穢。每喜以齷齪之事。作爲談笑之資。動輒詈人。其語絕穢。按世界各國。詈斥之語。中國算爲最下。乃國人日處其中。習焉不察。非但鄉愚村民。視同故常。卽號稱士紳者。亦不能免。子細自省。人格何在。改革陋俗。此乃切近之一端。願一般人士。留意爲要。

心思必須清潔。人之心中。不可存邪淫之念。以其爲姦惡之引子。且暗損元神也。少年之人。於一切淫書淫畫。豔詩麗詞。均不可寓目。以靜心思而節嗜慾。凡胸懷汚念者。其人無論若何。決不能成事業。自愛其身者。幸勿蹈此自殺之途。世上人人有改良惡俗之責任。清潔之要。大家皆宜注意。爲家長者。宜訓其家人。爲教員者。宜勉其學生。爲官吏者。可設法提倡。爲紳士者。宜協力贊助。務使全國人民。內外清潔。可增身心無量幸福。努力實行。以消除我中國人不潔淨之劣名。得與世界大國之民。並駕齊驅。更得爲上帝之兒女。因惟心中清潔者。始可對晤上帝也。

公益講話第三　中華基督教青年會全國協會刊行
Social Service Series, No. 3, Cleanliness, by H. L. Zia.

公衆衛生

衛生兩個字大抵人都見過。然而內中的意義未必人人理會。要曉得衛生的意思。就是加人的年壽。增人的能力。免去疾病。多享快樂。實爲人生所當留意的第一件事。凡一國的人民若能都講衛生。則國家可以興盛。產業可以增多。生計可以富裕。所以有志之士。不可不研究衛生之法。我國向來雖有延年益壽之思想。但於衛生的知識。所缺甚多。各處城鎮鄉村。每見汚穢堆積。人民病夭不知。蹧蹋了多少生命。耗費了多少資財。國家一向積弱不振。此亦其中一原因也。今欲挽回積弱。振興國勢。則衛生一事。實爲要著。衛生不但須各人自己謹守天然定律。亦必須社會衆人。一同努力。改革惡習。兩方面合同進行。方能奏功。所以個人衛生與公衆衛生。實當並重。（個人衛生之法已見公益講話第一）

吾人講論公衆衛生。先須明白世人目下的年齡。可以增添。多數的疾病。可以消除。此事確有實據。並非空談。歐洲有瑞典國。其人民年壽之中數是五十二歲。印度國人只有二十五歲。若問何以相差如許之多。只因印度不知講究衛生。所以壽數促短。又如英國在八十年前。每年千人之中。死二十五人。今因講究衛生之法。每千人中。只死十五人。美國有一新城。事事講究。合乎衛生。每千人中只死七人。此皆公衆衛生之明效也。吾國人民遺傳性頗佳。體質强固。如

速講公衆衛生之事。則可增之幸福。可減之疾痛。其數定是無量。世多造福行善之士。望於此福此善。不可錯過。

公衆衛生有根本之法與救濟之法。根本之法。乃先絕病之源。其大要有七事。一飲料必須清潔。因有許多重病乃由水中病毒入口之故。平常所用井湖江河池溪之水。均含若干汚毒生時決不可入口。必先煑沸始可飲食。天水較淨但仍不宜生飲。凡大城市。宜速造自來水。方爲妥善。次則鑿新法之自流井。其水比平常之井格外清潔。二糞穢宜勤掃除。城市之中。人家櫛比。糞穢易積。是以傾倒宜有一定之器具。日日須有夫役運送出外。糞溺以作肥料之用。汚穢則當用火燒燬。其灰可作肥料。務使大街小巷時時清潔。不留穢物。以免腐臭而作疾病之源。三溝渠必宜修築。凡居人之地。不可使地中積水不動。否則疾病定致叢生。且日用所餘之汚水。亦賴溝渠宣洩。以免停瀦。所以大街小巷俱宜有完善溝渠。由枝達幹。通至郊外遠處。漸得變化。世之善士。多知修路之益。但開溝之功。實與修路無異。民居附近有汚水積儲之池塘。宜設法塡沒。四食品當嚴行檢查。商人小販。每貪利昧理。常以有害之物出售。所以社會宜設檢查之人。凡病死之牲畜。腐敗之果蔬。及一切攙僞之食品。（如牛乳之和水）均不可出售。以害用者。藥店禁賣害人之品。醫生必有確實證書方許問世。五人民之生活

狀態。詳細、調查。凡城鎮居民之屋宇、職業、生計、嗜好、(如菸酒賭博)戶口、生卒、疾病、(有何種病症死亡若干等)。各項工廠客店之情形等均宜按時清查列爲表册因之可見衛生上之缺點易於喚醒大衆。六衛生之知識廣行傳布小學校內宜以定期教授衛生之常識。又勉勵教員實行身體清潔之訓育如洗手面刷牙齒梳頭髮等事。對於年長之男女宜開演說會講明衛生之重要在本地之日報可時時刊登關於衛生之論說及新聞其重要之條件。更宜刷印單張挨戶分送幷張貼街頭巷尾使衆共覽七公衆病院必宜設立以便施種牛痘診治貧病一切保嬰療疾之事均可由之擔任。

所說臨時救濟之法宜注意者。專要截止救治各種傳染病。大凡傳染病。皆因患病者之身有極微細之病毒由各種方法轉傳於人。其中又分急緩二類。急傳之症、人一與病者相近、便可染著其勢極速病亦極險。如天痘喉痧鼠疫瘟疹子、(又名猩紅熱症)鷺鷥咳霍亂等是也。所以知有患此等病之人則除醫生看護之外。均宜遠避緩傳之症乃病人之毒由便溺涎液洩於水土或黏著物品或蠅蚊攜帶由口鼻皮膚入人體中其勢略緩但病情仍是沉重不可忽略如傷寒、漏底傷寒、白痢肺癆、瘧症等是也。救濟之法。分三大綱一曰截止如知某處有急性傳染病。則由該處而來之人物均須檢查有病者進院醫治。不準入本城

鎮。無病者亦先用消毒法潔其衣物。方準入內。二曰、隔離。如查得本城鎮有患急性傳染病者。立卽送入特設之病院內。由醫生醫治。常人不準來往接近。三曰、消毒。患一切傳染病者之居室衣服用具。必用藥水洗濯薰蒸。使病毒消盡。他人始可服用。（防傳染之法各症小異詳見公益講話第四）

以上畧言根本與救濟諸法。決非一人一家之力所能辦到。必要城鎮村鄉之人同心合辦。方能有濟。先宜設立機關。或由地方政府設立衛生局專理以上所開各項事務。經費可由本地籌出。或一方有志士紳聯成團體。教導衆人實行衛生要件。吾國人民。固於成見。上文所言諸事。一時不易信從實行。惟賴各方有志有識之士。苦口婆心。廣爲勸化。且逐漸試辦。待有實效。則人民由漸明白。自易變化。只消持之有恒。終無不可感動之人。吾曹惟在執定宗旨。知人生在世。不但要救自己。更是要救別人。方不負上帝所付託我的才智產業。不至虛度一生也。

公益講話第二　中華基督教青年會全國協會刊行
Social Service Series, No. 2. Public Hygiene, by H. L. Zia.

個人衛生

一個人生在世上。全仗著有此身體。方能肩任大小事業。所以健康是件極要之事。如身體不知保養。至後來疾病纏身。甚至夭折天年。任你有許多才能。極好際遇。亦屬枉然。正如屋宇無有基地。樹木沒有了根本。如何能站立生長。況且身體不健旺。一世在痛苦之中過日子。失了多少趣味。或要依賴他人。豈不是一件極可憐之事。所以奉勸世人。俱宜看重自己身體。講求養生之法。可免許多苦楚。可增多少快樂。並且亦是強國之根本。要曉得個人衛生之方法。其理甚是淺易。並非極難之事。只要吾人在日常起居之間。肯用一點心思。便可實踐得到。亦不像世俗所服丹藥丸散。必須費了大注銀錢。方能合服。今將個人衛生之法略述大概。願讀者字字注意。

第一呼吸必須得新鮮空氣。凡人生活之事。每分時須呼吸十八次。此事比飲食尤要。因飲食尚可隔數時或一二日不進。若五分時不呼吸。人便不能活。所呼出的是身內用過之濁氣。所吸進的是天然之清氣。呼出之氣。不宜再吸。因其中含有毒質之故。山野之空氣最是清潔。城市之氣。不免多帶灰塵污質。但戶外之氣。常比屋內之氣為好。人宜多居戶外。少住屋內。如不得已而住在屋內。則宜時時開敞門窗。使室內空氣。常得調換。室中點燈。或燃煤炭。空氣尤易變壞。格外須留意換氣之事。臥室之中。不宜多人同臥一間。凡腐敗之物發出

惡臭。不當藏在室中。每日早晚。宜在清氣之中。正立仰首。用大力呼吸。十次或二十次。練習深呼吸之功。可以強固肺經。免生疾病。呼吸之時。宜閉口。專用鼻透氣

第二飲食必須合宜。常人一日三餐。中間遇有食品。還要隨意胡喫。最易損害身體。大抵人只知有餓死之人。不知喫死之人。比餓死的更多。世上種種疾病。因喫食太多而起的。占了多數。所以喫食應有限定。至多每日三頓。中間不可再進食物。食品以素淨為宜。少用油膩。白米、麥麪、豆薺。最能養生。三餐以之為主。其餘魚肉果蔬。只用少量。每次進食以三四種為限。食時不可太急。宜將食物留在口中。細細咀嚼。然後咽下。一覺半飽。即行停止。切不可使胃膨脹。疲乏之時。不宜進食。先休息一二小時。方可再進。臨臥之前。三小時中。亦不宜進食。因其妨礙睡眠也。日常作事輕易。不多勞力。久坐少動之人。進食皆宜較少。生煎油炒和味香料。均不宜多食。因此等適口之品。正是暗損精氣之物。惟沸過之清水。每日宜飲六至十盃。可洗腸胃之積穢。最是有益。每食之後。宜刷牙齒。以免牙齒爛壞。

第三起居宜有一定規則。每日早晨起身宜早。晚間臥息。不宜過十時之後。每日所辦之事。如多坐少動。則宜有一二時在戶外散步。或作合宜之運動。如騎馬、划舟、登山、擊球。均為有益之運動。晚間不當多辦事。宜與家人朋友。圍坐談笑。或以音樂游戲之事。活動心思。平日所執之業。如本為勞力者。則晚間與餘暇。當作用心之事。如閱書弈棋等。皆佳。每夜臥息。以八時為度。少則六七時。眠時不宜以被覆首。一人宜眠一牀。即小孩亦不宜與大人同臥。因

兩面俱受損害也。睡熟時亦宜閉口。用鼻呼吸。中年以上之人。每日午飯之後。宜在榻椅休息片時。培養精神。則下午作事氣力更佳。逢安息日休止常工。禮拜上帝。修養心靈。不但有益道德。實亦有益身體。

第四身體衣服必須清潔。溫水沐浴。夏秋每日一次。冬日寒冷。亦必七日一次。飯後一二時內不宜沐浴。溫水浴之後。如用手巾蘸冷水磨擦全身或上半身。後用乾手巾抹乾。可激動皮膚之能力。加身體之健康。且為免傷風之善法。頭髮與耳鼻之垢汚。常用巾洗拭。指甲不可留長。食前宜先洗手。衣服當時時洗濯。衣服之質料不宜過厚。以寬鬆多孔隙者為佳。體裁宜寬鬆。不可緊壓身體。著衣宜稍涼。不可太暖。天氣變遷。宜卽時更換。不可熬冷熬熱。按日宜如厠一次。定時為之更屬有益。房屋宜高燥清潔。且以多曬日光為要。陰濕幽暗之屋不可居住。痰涕宜吐入器內。設法消毒。不可隨處亂吐。（消毒之法見公益講話第四）

第五私慾必須節制。一切憂慮煩惱忿怒恐懼妒忌驚駭等心思。皆不合中正之道。大足傷人之精神。故宜切戒。常存快樂和平安閑愛人之心。遇有不如意之事。要自己排遣。且信上帝主持世界之萬事。吾人只當盡自己之本分。其餘外來之事。不必煩慮。色慾一事。更宜節制。一切搖動慾念之事物。當遠引避。以免發動之機會。身體困乏或患病之時。當絕慾獨宿。閉塞精氣。堅固元神。每日宜有一定之職業。切勿閑惰。

第六傳染病必須防備。百病之中。有幾種最易傳染。卽如天痘、猩紅熱症、（俗名大疹子瘟疹子）喉痧、

鼠疫、等。能從空氣而傳染。故凡有患此者之地不宜接近。次者如霍亂、傷寒。（一名回歸熱）小腸壞熱症、（一名腸窒扶斯。）痢疾、肺癆、等。則從飲料食物而傳染。所以生水決不可飲。市上所購之食品。必先煮熟蒸透。方可入口。生食之物。當用冷開水洗淨。或削去其皮。較為穩妥。本地遇有傳染病盛行之時。宜暫時戒食生菜生果。蒼蠅之足。善傳諸病。蚤與鼠能傳瘟疫。蚊能傳瘧疾。講養生者。皆當撲滅。他人所用之盃、箸、手巾、衣被。非經沸水泡洗。不宜卽用。公用之手巾。切不可用以揩眼。以免病毒入目。

第七有毒嗜好品。必宜戒絕。酒類無論濃淡。是本國產。或西洋貨。均含醇毒。切不可飲。菸類皆含尼哥丁毒質。亦不宜吸。茶、咖啡、可可、等物。含醉性質。以戒盡為上法。

凡人能實行前開七條。百病可減。年壽可延。偶有小小不爽。只消減節飲食。靜臥休息。不必妄服藥餌。（市上所賣諸藥。自夸功效。皆營利欺人之物。服之有害無益。）便能痊愈。吾人當知人壽。葆之則長。促之則短。按科學家所考定。人可活至一百二十餘歲。今人所以少得如此長壽者。皆因平日未曾照天然定例。起居食息。自己促短之也。惟願讀者皆能善於養生。享上帝賜人應得之壽。（衛生要理詳見衛生新義衛生講演集二書亦由本協會刊行）

公益講話第一　中華基督教青年會全國協會刊行
Social Service Series, No. 1, Personal Hygiene, by H. L Zia.